

筋肉は何歳からでも増やせます

高齢になって同じ運動をしても、若いころに比べると筋肉となる率が落ちてしまいます。でも、80歳でも90歳でも、何歳から始めても、必ず筋肉はつけることができます。

ですが、早く始めるに越したことはありません。何もしないと、体全体の筋肉の3分の2以上を占めている下半身の筋肉量は、20代以降減少し続けます。20代のころを基準にすると、50歳なら約10%、80歳なら約30%の筋肉量が減ると言われています。

筋肉が減ってきてしまうと、当然、動きにも課題がでてしまい、そこを改善するための運動から始めることとなります。肩が凝るのも、首がまわりにくいと感じるのも筋肉の凝りから来る症状です。体が動く今から、運動習慣をしっかりとつけて、いかに筋肉を維持し、しなやかに保つかが大切です。

今も、将来も、イキイキと自分らしくあるために、今、「筋活」をはじめましょう。

(尼崎医療生協病院
整形外科・リハビリテーション科
医長 中川修一)

いま、
筋活はじめよう

NO.300

尼崎医療生活協同組合
機関紙2022年7・8月号

にじ健康
と

今号の
内容

- 2面 <知っとこ健康情報> 肩・首こり解消法
- 3面 引き続き、憲法を暮らしに活かす署名へご協力を!
- 4面 <健診で安心> 婦人検診、保健指導の案内 他
- 6面 <歩いて健康> 市立伊丹ミュージアムを散策
- 7面 掲示板 他

発行：尼崎医療生活協同組合

発行責任者：瀬井 宏幸

〒661-0033 兵庫県尼崎市南武庫之荘11丁目12番1号

TEL 06-6436-9500 FAX 06-6436-9511

Email : kumikatu@amagasaki.coop

ホームページ : <http://www.amagasaki.coop/>

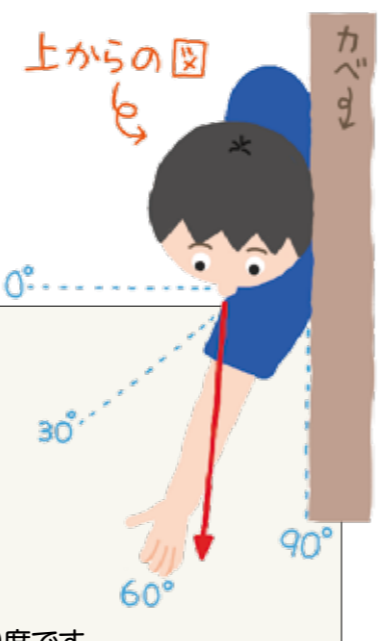


3つの首凝り改善で肩・首凝り解消を

皆さんは肩や首の凝りはありますか？
肩凝りは主に肩甲骨まわりから肩、首まで広く覆っている僧帽筋という筋肉が凝り固まることで起きます。この部分も広範囲です。
首凝りは僧帽筋よりも奥にあり、頭と首の骨をつないでいる後頭下筋群が姿勢不良などで凝り固まることで単独に起きます。首凝りは肩凝りの原因にもなります。
今回は首の回転角度のセルフチェックをします。
このチェックで60度を上回らないようであれば首凝りの疑いがあります。今回は首凝り改善運動を3つ紹介します。この運動を通して、肩や首の凝りを解消していきます。

首の回転角度チェック

- ①壁に背中をつけて立ち、肩が左右動かないようにします。
- ②片手を正面にまっすぐ伸ばします。ここから壁までの角度が90度ですから、3分割した2個分が60度です。
- ③伸ばした片手を60度の場所で固定し、ゆっくり無理せず痛くない程度に首を回して鼻先が60度を超えてまわるかどうかを確認します。



首こり改善運動

1. イヤイヤ運動



- ①仰向けに寝て目をつむり、楽に！
- ②その状態でゆっくり首を左右に動かす。動かす角度は小さめで45度を超えない程度。片側3秒ほどかけて動かす。

回数は20往復1セットで、1日3セットが目安。

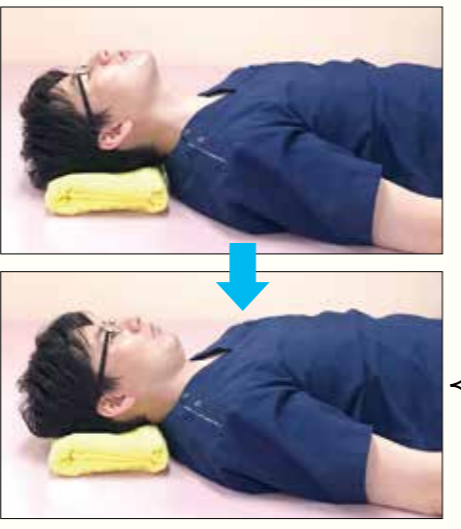
3. あご引き運動



- ①枕を使って仰向けに寝て目をつむる
- ②あごを引くように動かす。

1回に3秒ほどのゆっくりしたスピードで10回1セット。1日3セットが目安。

2. うなづき運動



- ①枕を使って仰向けに寝る。
- ②目をつむってあごを上げる方向に動かす、うなづくように戻す。

1回3秒ほどのゆっくりしたスピードで20往復1セット。1日3セットが目安。

少し上向きうなづきで、首の後ろの筋肉を伸縮させるイメージ！



引き続き、憲法を暮らしに活かす署名へご協力を！

日本医療福祉生活協同組合連合会では「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。」をスローガンに、事業と運動を進めています。尼崎医療生協においても健康と平和、くらしを守り育てるために、最大の人権侵害である戦争に反対し、平和をつくるために憲法署名に取り組んでいます。
街頭での署名宣伝は、法人社保平和委員会主催の行動と中央社保協兵庫一斉行動、憲法共同センターの統一行動など、1月以降毎月1回行っています。また、3月からは、ウクライナへのロシア侵攻に抗議し、戦争反対スタンディング行動・ウクライナへの人道支援募金も合わせて開催。街頭宣伝行動には職員組合員を合わせてのべ77名が参

加、104筆の署名を集めました。
尼崎医療生協病院では4月末より毎週木曜日午前診療時に1時間、職員が署名宣伝行動を、尼崎医療生協9条の会も、第2・4水曜日夜間診療時に1時間、職員が署名宣伝行動を実施しています。
また、支部の運営委員さんのご協力で、機関紙『にじと健康3・4月号』に憲法改悪を許さない全国署名用紙と返信用封筒を折り込み、事業所でも署名用紙と返信用封筒をセットで配付しました。合計436通の返信があり、1,332筆の署名が届いています(5月26日現在)。
国際情勢が不安定な中、憲法9条の意義はますます重要となっています。引き続き署名への協力をお願いします。



病院での署名活動



たくさん返っています



街頭宣伝がんばりました

ちょこっとかんたん体操 41 家事トレ・掃除編

お掃除で筋力強化

普段している家事の動作で、腰やひざの痛みの予防や、筋力強化・姿勢の改善が行えます!!
今回はお掃除編です。



潮江診療所
リハビリ部門主任
作業療法士
北平直樹

窓拭きトレーニング

肩・腕・背筋の筋力強化



掃除機トレーニング

太もも・膝の筋力強化



掃除機のノズルを長くし、背中を丸めないことで腰痛予防になります!!
さらに膝を少し曲げることで、足の筋力強化になります!!



腕を挙げて、大きく開いて動かすことで肩・腕・背筋の筋力強化になります!!
腕を高く挙げる動作は円背の予防にもなります。

※円背：脊柱が前に倒れた状態で、猫背のこと

婦人検診のご案内

健診で
安心

下記の曜日、時間帯で婦人検診を行っています。事前にご予約をお願いします。
平日に婦人検診が受けられない方のために日曜日にも実施しております。この機会にぜひ婦人検診を受けましょう。

検診	乳がん検診(マンモグラフィ)	子宮がん(頸がん)検診
火曜日(第1・第3)	14:00~15:00	
水曜日	9:20~11:00	13:30~15:00
	14:00~16:00	
木曜日	14:00~	
金曜日	13:30~15:40	13:30~
土曜日		9:00~
日曜日	9:00~11:00 (日曜日は乳がん・子宮がんセットでの検診となります)	
	実施日: 2022年7月24日、9月25日、10月16日、11月20日、12月18日 2023年1月15日、3月12日	

子宮がん検診のみ受診される場合は「総合受付」で受付が必要です。



●詳細についてのお問い合わせ・お申し込みは健診センターまでお願いします。

尼崎医療生協病院で健康診断を受診いただいた方へ

「健診結果から健康づくりへの説明会」「健診結果外来」のご案内

健診結果から健康づくりへの説明会

検査技師による健康診断の見方や検査についての解説、改善に向けてのアドバイス等を実施しています。集団で受けていただきますが、個別の相談も出来ます。

- 実施日: 毎月第3木曜日 14:15~
- 場 所: あおぞら会館 組合員広場 (無料)

健診結果外来

健康診断の結果で再検査・精密検査・要受診となった方に、内科医師の診察を予約いたします。健診結果外来は保険診療になりますので、健康保険証が必要です。

- 実施日: 毎週月曜日・火曜日 9:15~11:00 (有料)
- 場 所: 尼崎医療生協病院内科外来

どちらも完全予約制です。健診センター又は尼崎医療生協病院へ電話でお申し込みください。

各診療所までお願いします。

令和元年度・2年度・3年度の対象者の接種期限を2023年3月31日まで延長します。対象者に送付した案内のはがき裏面に青色か桃色、黄色は接種期限まで有効です。接種を希望する人は、市内実施医療機関で予約の上、同はがきを持参して接種してください。

●風しん抗体検査・予防接種
無料クーポン券有効期限の延長
対象者に送付した同券の有効期限を、7月31日まで延長します。
対象: 昭和37年4月2日
54年4月1日生まれの男性

●高齢者の肺炎球菌感染症
定期予防接種期限の延長
市報あまがさき2022年3月号より抜粋

保健指導のご案内

特定健診後、特定保健指導の案内や利用券が届いた方は特定保健指導が受けられます。メタボ改善のために、1人ひとりに合った生活習慣改善のプランを一緒に考えていきます(例:今の体重の約3%を3~6ヶ月で減らすなど)。メタボを改善するだけで、糖尿病、脳卒中、心筋梗塞など生活習慣病や認知症の予防に役立ちます。あなたに合った健康生活プランを無料でご利用いただけます。ぜひ、ご利用下さい。お申し込みは尼崎医療生協の病院又は診療所までお電話ください。



1歩1歩、笑顔と元気が出る

ふまねっと運動、広がっています!

大好評の「ふまねっと運動」。尼崎医療生協の多くの支部や班で取り組んでいます。体験した組合員さんからは「もっとみんなと一緒にやりたいね」の声も。転倒予防、歩行改善、認知機能の向上を目指して、マス目の網を踏まないようにゆっくり歩く運動です。やってみると楽しくて、いつも笑いが絶えず、身体と頭の体操になっています。

フレイル予防活動が広がっています

ピロピロ〜♪が響けば、お口も健康

フレイル・オーラルフレイル予防活動

ふまねっと運動とともに好評なのが、フレイル・オーラルフレイル予防活動。ロングピロピロを使ったオーラルフレイル予防活動では、ロングピロピロも完売の状況に。引き続き支部や班でフレイル・オーラルフレイル予防活動を広げます。

今年は「フレイル出前講座」です

お待ちどうさま!

昨年のフレイル講座はあおぞら会館等で実施しました。6種類に分けたフレイル予防講座を専門の意思やコメディカルを講師に実施し、34人が修了して「フレイルサポーター」となりました。今年フレイル講座を「出前講座」として各支部や班で実施します。

●出前講座可能日時

	7月	8月	9月	10月
法人医師担当		20日(土)14:15		22日(土)14:15
法人リハ科担当	14日(木)15:30		15日(木)15:30	
法人栄養士担当	22日(金)14:00	8日(月)14:00	22日(木)14:00	14日(金)14:00
法人歯科衛生士担当			8日(木)14:45	6日(木)14:45
法人看護師担当		30日(火)14:00		27日(木)14:00



昨年の講座

看護師をご紹介します!

法人看護師確保プロジェクト

2022年10月からのコロナ後の病床運営に向けて、法人として「看護師確保プロジェクトチーム」を結成し、地域の財産である病床運用に向けた夜勤ができる看護師確保に取り組んでいます。就職祝い金(20万円)や面接時交通費支給、遠方の場合は引越補助などの具体化も盛り込んで取り組みを進める準備をしています。組合員のみなさんのお知り合いや、ご近所で看護師資格を有する方がいらっしゃれば、ぜひ、ご紹介ください。医療生協の大切な財産である病床フルオープンに向けて、みなさまのご協力をお願い申し上げます。

尼崎医療生活協同組合 尼崎医療生協病院
06-6436-1701 担当: 看護部長 大岩陽子



●講座内容

- 医師: フレイル予防全般
- リハ科: フレイル予防と運動
- 栄養士: フレイル予防と食事
- 歯科衛生士: 口腔フレイル予防
- 看護師: フレイル予防と社会的つながり

●申込み方法

- ①講座日程の14日前(期限厳守)までに組合員活動部に連絡ください。複数の申し込みがある場合は、組合員活動部で調整します。
- ②日程の提示は表の通りですが、場所・会場は組合員さんで決めてください。(例: 武庫つどい場、など)
- ③少人数も大歓迎です。
- ④対象は原則組合員です。ブロック・支部・班・サークル・グループ単位での申し込みを歓迎します。

お問い合わせ・ご予約電話番号(月~金 9:00~16:00)

- 尼崎医療生協病院 健診センター(06)6436-1845
- 尼崎医療生協病院 (06)6436-1701(代)



清酒発祥の地・伊丹で 日本遺産の”酒造文化“に触れる 市立伊丹ミュージアムを散策

今回のコース JR伊丹駅⇒市立伊丹ミュージアム⇒JR伊丹駅

統一された町並み

今回はJR伊丹駅から『市立伊丹ミュージアム』へ向かいます。駅のすぐ近くには『有岡城跡』があり、この辺りは戦国時代に形成された城下町が、江戸時代「伊丹郷町」として発展しました。現在も店舗などの建物も黒を中心とした切妻屋根、白壁などで、景観が統一されています。



日本最古の酒蔵で400年の文化をたどる

市立伊丹ミュージアム(写真①)は「みやのま文化の郷」として親しまれた『柿衛文庫』『市立美術館』『市立工芸センター』『市立伊丹郷町館』に『市立博物館』の機能を移転し、今年4月にリニューアルオープンした施設です。

施設に入るとまず目を奪われるのが日本庭園です(写真②)。白砂が川のように曲線を描き、川を渡れるように飛び石、石橋が配置されています。ぜひ、庭園を歩いてみてください。オブジェも多数飾られていますよ。

日本庭園を抜けて『旧岡田家住宅・酒蔵』へ(写真③)。店舗は県内最古の町家、酒蔵は現存するものとしては日本最古の建物で重要文化財に指定されています。こちらでは酒造りの様子や伊丹の歴史について紹介されています(写真④)。

入口近くのモニターには江戸時代の酒造りの工程が上方ことばの語りとアニメーションで詳しく映し出されます。その中で頭に残ったのが「もやし」という言葉。種菌・種麹づくりの説明に出てきた言葉です。「日頃食べているもやしがお酒造りに使われているってこと?」と疑問に思い、帰宅してから調べてみました。「もやし」とは、麴を作る元の菌となるもので「種麹」とも言われるそうです。麴の世界も深いです。



次に向かったのは『旧石橋

家住宅』です(写真⑤)。江戸時代後期に建てられた商家で建築当初の店構えを残しています。2階の部屋には石の重しと滑車のついたロープが張られています。これは一体どこにつながっているのか(写真⑥)。1階に降りてみるとクラフトショップの出入り口に繋がっています。ロープの本体は吊り上げ式の板戸を吊り上げるものでした。伊丹郷町の町家の建築技法も勉強になりました。

開催中の美術、工芸を鑑賞

次は当日に開催されていた展覧会『「がまくんとかえるくん」誕生50周年記念アーノルド・ローベル展』がある2階へ上がります。小学校の教科書にも採用された『がまくんとかえるくん』は「ああ! あのお話!」とピンとくる方もいるはず。貴重な原画やスケッチ、編集者とのやり取りの原稿もあり、編集者が興奮して「かわいい!」と何度も感想を書いているやり取りは微笑ましかったです。地下1階のグッズ販売の隣では、がまくんとかえるくんの絵本に出てくる日常を描いたアニメーション作品「一日一年」も特別上映されていて、ゆったりとした時間を過ごせました。

また同じ地下1階では「丹波の工芸-杜のいろ」も開催されていました。こちらでは兵庫県丹波市、丹波篠山市を中心に活動されている作家の作品を展示、一部販売されていました。一目ぼれする作品が多数あり、「家のあそこに飾りたいな」「まずこの作品に失礼がないように部屋を片付けたい」と話しながら作品を見て回り、今回の散策は終了しました。

取材後記

酒造りではより良い「水」を得るために井戸を深く深く掘って貝殻層のミネラルたっぷりの水を使っていたことや熱い蒸気の中での「蒸米」作業、大きな石を使った「絞り場」での作業などを知りました。たくさんの人々の知恵と工夫と重労働のおかげで江戸時代の人々は美味しいお酒をたしなむことができていたんだなあ。現代の私も夜な夜な有り難さをかみしめています。

掲 示 板

尼崎医療生協社保平和委員会 主催 核兵器禁止学習会 &原水禁世界大会壮行会

学習会講師：梶本 修史氏
(兵庫県原水協事務局長)

日時：2022年7月29日(金)
17:30~19:00
会場：あおぞら会館1階
組合員ひろば2
定員：30名(事前に予約ください)

申し込み：組合員活動部 TEL06-4962-4920 担当：朝山



受講料
無料

予約なしで
参加できます

法人フレイルチーム 主催

ふまねっと運動

(フレイル予防運動)

日時：2022年7月21日(木)
14:00~15:00
2022年8月18日(木)
14:00~15:00

会場：あおぞら会館1階 組合員ひろば1
持ち物：タオル・水分補給できるもの
問合せ先：組合員活動部
TEL 06-4962-4920

いきいき虹の健康レシピ

夏野菜で楽しむ あっさり チーズフォンデュ



材 料

チーズフォンデュソース
ナチュラルチーズ…………… 100g
牛乳…………… 100cc
コーンスターチ…………… 大さじ2
(無ければ片栗粉でもOK)

今回の具材

- バゲット(フランスパン)
… 適当な大きさに切る
- ジャガイモ・ブロッコリーなど
… 適当な大きさに切って下茹でしておく
- プチトマト…丸のまま
- 玉ねぎ・ピーマン・キノコなど
… 適当な大きさに切る
- ウィンナー、エビ(殻をむく)

作り方

- ①鍋にナチュラルチーズを入れコーンスターチをまぶし牛乳を全量の半分入れる。
- ②鍋を弱火にかけて焦げ付かないように様子を見ながら混ぜ温める。チーズと牛乳が混ざってきたら残りの牛乳も少しずつ加えながら温める。
- ③ホットプレートを温め、中央にチーズフォンデュソースが入った耐熱容器を置き、具材を周りで焼く。焼きあがったらソースにつけて「いただきます」。

チーズフォンデュ
ソース
エネルギー：452kcal
塩分：3.0g

作る時のポイント



レンジでチーズフォンデュソースを作る場合は、500Wで1分ずつ様子を見ながら温める。

市販でよく見るプロセスチーズは加熱しても溶けにくいのでナチュラルチーズがおススメです。



プチトマトは加熱すると甘みが増して美味しいのでオススメです。冬のイメージのチーズフォンデュですが、夏野菜とも相性がいいので、お好みの具材をチーズにたっぷりつけて召し上がれ!



〈全体の記事の感想をひとこと〉

お寄せいただいた「ひとこと」は『組合員のこえ』に紹介させていただくことがあります。匿名希望の方はお書き添えください。

お名前	
ご住所	〒 -

8つの
まちがいさがし

図書券が当たる

メ切
7月25日

2つの絵の中の8つのまちがいを見つけ、解答用紙の絵に○を付け、通信欄に「ひとこと」も添えて郵送またはFAXでお送りください。10名の方に図書カード500円分を差し上げます。なお、当選者の発表は図書カードの発送をもってかえさせていただきます。

NO.299 5・6月号の正解



(宛先)
〒661-0033
尼崎市南武庫之荘
11-12-1
尼崎医療生活協
機関紙委員会
FAX
06-4962-4921

組合員のこえ

- カラフル肉だんごのレシピで作りました。栄養たっぷり色々バランスがとれてよかったです。ありがとうございました。おいしいお弁当ができました。
- 年齢を重ねると共に、体力の衰えを痛感しています。毎日の生活で筋肉を保つことをもっと意識しようと思います。「あまがさき ひと咲プラザ」のことも知らなかったので参考になりました。
- 加齢による筋肉の話、身につまされます。この誌はお料理の記事がお気に入りです。
- 定年退職し、再雇用の日々が始まりました。時間ができたので、運動、筋力、食事など、自分の健康維持にしっかり目を向けていきたいです。『にじと健康』がとても参考になります。
- 前号の憲法改正について、わかりやすく、1つの意見として参考になりました。日常は、当たり前でない。平和な毎日感謝しながら生活していきたいです。
- 筋肉の話がわかりやすく、又、勇気のわいてくる内容でした。さっそく意識してスクワット等取り入れていこうと思いました。
- まちがいさがしの最後のひと

組合員のこえ

- つがみつけれなかったのが見つけれなかったので「かんたん体操」で気分を変えたら、見つけれました。脳も鍛えられたと笑っちゃいました。
- 5・6月号の「歩いて健康歩けば出会い」を読み、いつもバスで通過している近松公園やひと咲きプラザ、今度はバスをおりて寄ってみようと思いました。尼崎でも知らないところが一杯あります。このコーナー、楽しみにしています。
- トップページの『筋肉は生まれ変わる』を拝見し、私に頑張ろうと勇気を与えて頂きました。73才近くになり色々な方を見て、「ああ、いつかは私も」とこの世の果てみたいな気持ちになっていましたが、軽い運動や足を使うことにより、ロコモを防ぎ元気でいこうという自信がわいています。

尼崎医療生活協同組合 (2022年5月31日現在)

- 組合員：59,381人 ●出資金：21億2,128万円
- 1人平均出資額：35,700円 ●支部数：35支部 ●班数：135班
- サークル数：48サークル ●グループ数：10グループ
- 機関紙『にじと健康』発行部数：37,603部/部内資料/奇数月発行

転居時は住所変更等ご連絡ください

「にじと健康」の配付者募集中

「にじと健康」は1467人の無償ボランティアによって配付していただいておりますが、まだまだ配付者が足りません。お手伝いいただける方を募集しています。

組合員の皆さまへ

住所や電話番号などの変更がございましたら、組合員活動部までお知らせください。

☎ 06-4962-4920